**肾之果：板栗**

板栗富含柔软的膳食纤维。 健脾胃，补肾强心。血糖指数比米饭低，糖尿病人可适当品尝。每天只吃6～7粒。中医认为栗子治肾虚、腰腿无力最好。但是吃多了容易胃不舒服。

